





LIBÉREZ-VOUS DU STRESS

Par : Nicolas Sarrasin, M.A. Conférencier, formateur, coach et auteur*. Texte adapté de l'article *«Sortir du cercle vicieux du stress »* paru dans le magazine *Mieux-Être,*numéro 14, novembre 2007 et enrichi des suggestions de Johanne Bouchard ACSM-Saguenay et de Renée Ouimet de ACSM-Division du Québec.

Vivez-vous du stress ? Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie… Dans notre société, la quête d'une certaine vision de la réussite et de la performance nous fait souvent brûler la chandelle par les deux bouts. Et les sources de stress se multiplient sans cesse ! D'où vient le stress et comment pouvons-nous, collectivement, contribuer à le vaincre ? Découvrez le visage de cet ennemi quotidien.

Se noyer dans le flot effréné de la vie

Éprouvez-vous de l'insatisfaction à votre travail ou dans votre vie personnelle ? Vous sentez-vous étouffé par votre quotidien au point de ressentir un véritable inconfort ? C'est que le rythme de notre époque engendre une véritable épidémie de stress ! À la base, le stress est bon. Il est une réaction normale du corps devant un danger ou une agression. Le stress augmente le niveau d'énergie et permet de faire face à des situations difficiles. Il nous oblige aussi à changer des choses parfois importantes et, par le fait même, aide à nous dépasser et stimule notre créativité.

Mais si le stress était utile à nos ancêtres lorsqu'ils combattaient des fauves, il ne joue plus le même rôle aujourd'hui. Notre vie est très rarement en danger et pourtant les situations anxiogènes se multiplient. Au-delà de son niveau optimal, le stress devient mauvais, très mauvais même. Il donne à celui ou celle qui en souffre l'impression de s'enliser, qu'il n'y a plus d'issues.

L'importance de gérer le stress tous ensemble.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le stress n'est pas qu'une affaire personnelle. L'environnement et les valeurs de la société jouent un rôle prépondérant dans sa genèse. Par exemple, la pression de performance et de perfection suscite plus facilement des pensées absolues comme « Je dois réussir tout ce que j'entreprends » et « Les autres doivent toujours m'apprécier ».

S'il est louable de viser l'excellence, il devient destructeur d'entretenir des standards irréalistes. Quelques exemples : Être la mère, le conjoint, le patron ou la collègue parfaite; avoir les enfants idéaux qui multiplient talents, honneurs et médailles; avoir l'emploi idéal, la plus belle maison, superbement décorée… Ces exemples vous rappellent-ils quelque chose ? Nous ressentons souvent cette obligation de nous conformer aux modèles irréalistes de réussite que la société promeut. Mais pourquoi cela ? Pour être considéré, apprécié, accepté, pour donner du sens à notre vie.

Mais il est possible de nous recentrer sur ce que nous sommes vraiment pour diminuer notre niveau de stress sans pour autant laisser de côté tout ce qui est important pour nous.
Malgré la pression de nos pairs, il semble que nous oublions souvent de nous poser cette question essentielle : pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ? Le but n'est-il pas de réussir pour soi, et non pour les autres ? Ne gagnons-nous pas particulièrement à développer notre authenticité ? Est-ce encore possible de faire les choses par plaisir… sans compétition ?

Le psychiatre Serge Marquis a consacré une grande partie de sa carrière au stress. Il attribue l'augmentation du stress à une accélération sans précédent des rythmes de production dans l'histoire de l'humanité. Selon lui, il est primordial de contrôler le niveau de stress que nous vivons pour trois raisons principales : prévenir les problèmes de santé, reprendre le pouvoir sur sa vie et retrouver sa dignité.

En médecine, on dit qu'un bon diagnostic est la moitié du remède. Pour vous aider à gérer votre stress, pensez aux causes et aux différents contextes dans lesquels vous en souffrez. Vous sentez-vous stressé lors d'occasions particulières, après certains événements ? Ressentez-vous plus de stress en compagnie de certaines personnes ? Le fait de bien identifier vos sources de stress vous aidera à orienter efficacement vos efforts pour vous en soulager.

Sources et références

http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress
CHAPELLE Frédéric et Monié Benoît, *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi*, Éditions Odile Jacob, 2007, 304 p.
LICETTE, Charline, *Gérer son stress*, Éditions Studyrama, 2007, 158 p.
CHAPERON, Anne-Françoise et Alouf Marie-Edith, *100 réponses sur... le stress*, Éditions Tournon, 2007, 129 p.
BENOÎT, Christine, *Mon stress et celui des autres : Du décodage au bien-être*, Éditions Saint-Augustin, 2007, 159 p.

* Nicolas Sarrazin est aussi auteur de cinq livres dont *Qui-suis-je ?* paru aux Éditions de l'Homme en 2006. Fondateur d'Anima conférences et formations.

